

Vyrobte si enzymovou bombu!

TALÍŘ PLNÝ JARA

Kupte taková semena či zrna, která jsou ke klíčení vhodná (nezkušení „klíčkáři“ mohou začít v prodejně zdravé výživy). **Přeberte je, nechte si jen celá a pěkná.** (Nekompletní nevyklíčí.) Nasypte je do nádoby, zalijte vodou a nechte v teple dva dny odpočívat, ovšem vodou musíte alespoň jednou denně vyměnit. Poté vodu vylijte, ale **naklíčená zrna udržujte ve vlhku** (nesmějí vyschnout, zakryjte nádobu čistou utěrkou, látkovou plenou...). Na vlhké vatě (buničině) se pěstují řeřichové klíčky (ty se stírhají, semínka se nejedí). Klíčky jezte klidně „jen tak“ – uždibujte, **sypte je na namazaný chleba, do salátů, přidávejte do pomazánek.** Z naklíčených obilovin se vaří sladké i slané kaše, klíčky se přidávají do karbanátků i do polévek – tepelnou úpravou se sice velká část enzymů zničí, přesto to ještě stále bude výživově vysoce hodnotná potravina.

● **NÁŠ TIP: Vodu při klíčení je vždy třeba alespoň jednou denně vyměnit, aby nezačala kvasit!**

ššímu hojení ran a pooperačních stavů – metabolismus v buňkách zkrátka nepracuje správně a rychle. Každá chemická reakce potřebuje své vlastní enzymy, takže jen v lidském organismu je enzymů více než tři tisíce.

Enzymy mají výrazný imunomodulační efekt (to znamená, že **normalizují činnost obranyschopnosti**: posílí ji v boji s infekcemi a umírní ji při alergických reakcích a při autoimunitních onemocněních obecně). Pozitivně ovlivňují všechny biochemické pochody v těle, takže jejich dostatek vede k rychlejšímu hojení ran, lepšímu průběhu chronických nemocí, snížení bolesti všeho druhu a také k lepšímu trávení i vylučování.

Jedním z nejbohatších přirozených zdrojů enzymů jsou čerstvé **KLÍČKY**. Ve chvíli, kdy semeno začne klíčit,



se probudí celá řada chemických procesů. Výsledkem jsou **zárodky rostlinek přímo nabitě vitaminy a především enzymy**. V rámci boje s jarní únavou a pro posílení imunity je vhodné konzumovat syrové klíčky co nejčastěji. Vhodné na klíčení nejsou jen obiloviny (špalda, pšenice, žito, oves, ječmen, pohanka), ale i luštěniny (sója, fazolky mungo, cizrna, čočka). Během klíčení se v luštěninách rozkládají bílkoviny a složité cukry na látky jednodušší a lépe stravitelné, takže jsou luštěninové klíčky velice vhodné i pro lidi, kterým trávení běžných luštěnin dělá potíže. Jarní pomazánky oživíte příjemně výraznou chutí naklíčených semínek řeřichy, ředkviček či hořčice.



Emoce jsou také vaše

MYSL OD TĚLA NEODDĚLÍTE SÁM TERMÍN „DETOXIKACE“ znamená různé věci. Někdo tím řízená detoxikace je nesmysl, čistící funkci organismu plní automaticky játra a ledviny, a celý náš život. Cizí látky se pravděpodobně v organismu nehromadí, tělo zbavuje samo – žlučí či močí. Člověk se tak vlastně detoxikuje aniž by o tom věděl.

Existuje i jiné pojetí detoxikace, které vychází z **TEORIE INFO**. Náš organismus je tvořen jedním množstvím buňkami. Jsou to samostatné organismy, které spolu komunikují a vzájemně se ovlivňují. „Dnešní věda nepochybuje o tom, že psychický vliv na zdraví a že různé chronické problémy vlivem na psychiku,“ vysvětluje badatelka v oboru teorie informační medicíny Marie Vilán ze společnosti Joalis. Detoxikace v takovém případě nemíní odvrácení nějakých „zbytků“ po „nevhodné stravě“ atd. Jde o to, že vše, co v organismu odehraje, má nějaký vliv na různé orgány, proto je důležité sledovat nejen s tělem, ale i s emocemi – zkrátka s psychikou.

Jednoduchým příkladem je třeba leknutí – během chvíle se v celém člověku rozehraje na úrovni buněk série rozmanitých reakcí, které se „rozliší“ po celém těle. V případě zdravého leknutí se jedná o normální fyziologickou reakci, ovšem ve chvíli, kdy je organismus trvale vystaven stresu, úzkosti a celkové psychické nepohodě, mohou se emoce stát příčinou nemoci. „Pokud některé emoční situace nastávají často, dochází k trvalejším změnám v imunitním systému a postupně mohou vzniknout různé problémy vychýlením imunitního systému z rovnováhy,“ vysvětluje magistra Vilánková.

Obranný schopnost v nerovnováze vede k alergickým reakcím, atopickým obtížím a také způsobuje neschopnost bojovat s mikroorganismy. Ty potom mohou v těle vytvářet různá ložiska a tiše škodit. „Tyto infekce zpětně ovlivňují imunitu i nervový systém. Mikrobiální toxiny často ovlivňují i emoce, a vzniká tak zacyklení problémů,“ vysvětluje Marie Vilánková. Například lidé trpící toxoplazmózou jsou častěji účastníky dopravních nehod, neboť infekce mění psychiku. V tomto pojetí detoxikace je tedy třeba začít se zabývat emocemi a skrytými infekcemi.

Vaše pocity vás utvářejí

SEBEREFLEXE A SEBEPOCHOPENÍ

Naše mysl na základě naší povahy a zkušeností (většinou z raného dětství) často vyhodnocuje některé situace jako nebezpečné, třebaže fakticky zase tak nebezpečné nejsou. **Práce s vlastními emocemi je proto důležitá.** Většina z nás si všimla, že v psychické nepohodě někoho rozbolí hlava, jinému se udělá špatně od žaludku a někomu se zhorší ekzém. Nejrychlejší cestou je prášek proti bolesti, ale mnohem přínosnější je **pokusit se vyznat ve svých emocích**, pracovat s nimi. Emoční pochopení sebe sama umožňuje sebezpozorování na fyzické úrovni (pozor, nejedná se o žádné bolestivství, ale spíš o hlubokou sebereflexi).

**Chcete
zbavit
tělo
toxinů?
Musíte se
zabývat
svou duší.**

